

*献立は、都合により変更する場合があります。



2024年 1月 予定献立表



日 曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用する調味料)	小学校 たんぱく質 食塩相当量	中学校 たんぱく質 食塩相当量
		骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物				
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質 (※学校で使用する調味料)			
9 火	ごはん 牛乳 しゅうまい ナムル 麻婆豆腐	豚肉	牛乳	人参 小松菜 人参 にはら	玉ねぎ しょうが もやし 玉ねぎ たけのこ ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 砂糖	ごま ナムルドレッシング ごま油	711 27.9 2.5	902 34.0 3.0	
10 水	スパゲッティナポリタン 牛乳 ハムカツ (ソース) チキンサラダ ストロベリーロール	ベーコン ハム 鶏肉	牛乳	トマト 人参 ピーマン 人参	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし にんにく しょうが キャベツ きゅうり	でんぷん スパゲッティ パン粉 でんぷん ストロベリーロール	油 ごま ごまドレッシング	698 26.0 2.7	801 29.1 3.1	
11 木	ごはん 牛乳 たまごやき かみかみお和え 雑煮汁	鶏卵 さきいか 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	もやし キャベツ 大根 ねぎ ごぼう しめじ	米 砂糖 でんぷん 白玉	酢 しょうゆ 食塩 おろししょうゆドレッシング しょうゆ みりん 和風だし 食塩	622 27.7 2.1	768 32.8 2.4	
12 金	丸パン 牛乳 ローズポークメンチカツ (ソース) さつまいもサラダ イタリアンスープ	豚肉 ハム ベーコン 鶏卵	牛乳	人参 小松菜 人参 ほうれん草	玉ねぎ 玉ねぎ マッシュルーム	丸パン パン粉 でんぷん 小麦粉 さつまいも パン粉	油 ノンエッグマヨネーズ スープストック 食塩 こしょう	674 24.7 3.1	825 29.6 3.9	
15 月	ごはん 牛乳 白身魚の香草パン粉焼き 肉じゃが キムチみそ汁	メルルーサ 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 チーズ	赤ピーマン 人参 トマト パセリ 人参 いんげん 人参 にはら	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 大根 ねぎ えのきたけ 白菜キムチ	米 パン粉 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	油 ごま油	645 30.0 2.5	797 35.5 3.0	
16 火	ごはん 牛乳 照り焼きチキン れんこんきんぴら 豚汁	鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	にんにく しょうが れんこん 大根 ねぎ	米 砂糖 しらたき 砂糖 さといも こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 食塩 しょうゆ みりん 和風だし	650 31.0 2.5	803 36.7 2.9	
17 水	ソフト中華めん オレンジジュース ジャージャー麺の具 磯香和え フルーツポンチ	豚肉 大豆 味噌 豆乳	のり	人参 小松菜 人参	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく しょうが もやし 白菜 パインアップル もも りんご ぶどう果汁	米 パン粉 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖 でんぷん	ごま油	644 23.1 2.4	848 30.1 3.0	
18 木	ごはん 牛乳 プレーンオムレツ もやしとほうれん草のおひたし 冬野菜カレー	鶏卵 かつお節 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参 人参	もやし 玉ねぎ れんこん 大根 マッシュルーム にんにく しょうが	米 でんぷん	しょうゆ カレールー ケチャップ ソース	684 22.6 2.4	860 27.7 3.0	
19 金	食パン 牛乳 チキンナゲット スラッピースョー 根菜シチュー	鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 トマト 人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが 玉ねぎ れんこん とうもろこし しめじ	食パン パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 さつまいも	油 しょうゆ 食塩 ケチャップ ソース 食塩 こしょう シチュールウ コンソメ	659 29.7 2.8	829 36.9 3.6	
22 月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきの炒り煮 吉野汁	さば 味噌 さつま揚げ 油揚げ 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 人参	ごぼう 大根 ねぎ しめじ 干し椎茸	米 砂糖 しらたき 砂糖 さといも でんぷん	しょうゆ みりん しょうゆ だしパック (さば節・かつお節・煮干) 食塩	652 29.5 2.6	826 36.8 3.4	
23 火	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ チャプチェ なめこ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが 大根 ねぎ なめこ	米 でんぷん 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	710 28.7 2.0	883 34.4 2.4	
全国学校給食週間										
24 水	焼きそば 牛乳 あじフィレフライ (ソース) フレンチサラダ バターロール	豚肉 かまぼこ あじ	牛乳 チーズ	人参 人参	キャベツ もやし 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	中華めん パン粉 小麦粉 でんぷん バターロール	焼きそばソース 食塩 こしょう ※ソース フレンチドレッシング	646 25.7 3.0	784 30.5 3.7	
25 木	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き たくあん和え すいとん汁 給食週間ゼリー	鮭 鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 人参	キャベツ たくあん 大根 ごぼう ねぎ しめじ ゆず果汁	米 すいとん はちみつ ゼリー	食塩 食塩 しょうゆ 和風だし みりん 食塩	701 27.6 2.4	860 33.0 2.9	
26 金	丸パン 牛乳 野菜コロッケ (ソース) キャベツのサラダ コーンポタージュ	ハム ベーコン 豆乳	牛乳 生クリーム	人参 いんげん 人参 人参	玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	丸パン じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	油 かんきつドレッシング シチュールウ 食塩	664 22.6 2.7	814 27.0 3.3	
29 月	ごはん 手巻きおのり 牛乳 焼肉風炒め ツナマヨサラダ すまし汁	豚肉 ツナ 鶏肉 豆腐	のり 牛乳	人参 にはら 人参 人参 ほうれん草 人参	もやし 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸	米 砂糖	ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ 和風だし しょうゆ みりん 食塩	665 27.9 2.3	819 32.7 2.7	
30 火	ごはん 牛乳 いかのサラサ揚げ ブロッコリーおかか和え すきやき風煮	いか かつお節 豚肉 豆腐 なた	牛乳	ブロッコリー 人参 人参 いんげん	しょうが 白菜 たけのこ ねぎ 干し椎茸	米 でんぷん 砂糖 しらたき 砂糖	しょうゆ 酒 カレー粉 しょうゆ しょうゆ みりん 和風だし 酒	708 33.1 2.2	872 39.2 2.6	
31 水	ソフトめん 牛乳 きつねうどん汁 野菜かき揚げ 大根のコールスローサラダ	鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 人参 春菊 人参	大根 ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ 大根 とうもろこし	ソフトめん さつまいも 小麦粉 でんぷん	油 コールスロドレッシング	666 24.0 2.5	850 29.3 2.9	

きゅうしょくだより

2024年、新しい年がスタートしました。今年一年、健康な生活を送ることができるように、『早寝・早起き・朝ご飯』を基本とした生活習慣をしっかりと身につけて、体調管理をしていきましょう。学校給食においても、引き続き、安全でおいしい給食を提供できるように取り組んでいきたいと思ひます。

1/24~1/30全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷

学校給食の起源は、明治22年です。山形県の大督寺というお寺の中の小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から贈られた物資を使い、昭和22年1月に給食が再開しました。

★昭和21年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25年度からは1月24日~30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

★昭和29年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

●昭和22年ごろの給食

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

★トマトシチュー
ミルク

●昭和25年ごろの給食

アメリカが寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おがずの完全給食が始まりました。

★コッペパン・ミルク
カレーシチュー

●昭和40年ごろの給食

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。

★ミートスパゲティ・牛乳
フレンチサラダ・プリン

●昭和50年ごろの給食

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

★カレーライス・牛乳
塩もみ・バナナ

子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成17年に「食育基本法」が成立。平成20年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました。

今月使用のれんごんは、「稲敷地域いばらきれんごん銘柄連絡会」から無償提供していただく予定です。ご厚意に感謝し、大切に調理させていただきます。

